

歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 單位公克/1人份 第7週

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂	水 果 /乳 品	總 熱 量
3/17	一	白飯	高麗菜 肉片	豆包炒 小瓜	大根黑輪	炒青菜	酸辣湯	6.3	3	2.1	3	853.5	
	食材	白米 120	高麗菜 20 豬肉片 60	小瓜 20 豆包 20 木耳 10	白蘿蔔 30 黑輪 20	時令 蔬菜 100	紅蘿蔔 10 木耳 10 筍絲 10 雞蛋 20 豆腐 20						
3/18	二	小米飯	義式番茄 雞丁	麻婆豆腐	紅K炒蛋	炒青菜	香菇雞湯 (豆漿)	6	3.2	2.1	3	豆 漿 1	847.5
	食材	小米 20 白米 100	番茄 20 洋蔥 20 雞丁 50	三色豆 5 肉燥 20 豆腐 40	紅蘿蔔 30 雞蛋 30 木耳 10	時令 蔬菜 100	香菇 15 雞丁 15 筍片 15						
3/19 (特餐日)	三	芝麻飯	大頭菜炒 肉片	玉米炒 三丁	客家冬瓜 滷小菊	炒青菜	冬菜 粉絲湯	6.3	3.1	2	3	858.5	
	食材	白米 110 芝麻 0.1	大頭菜 30 肉片 50	玉米粒 20 馬鈴薯 20 毛豆仁 20 雞胸 20	小菊 20 冬瓜 60	時令 蔬菜 100	冬菜 5 粉絲 10						
3/20 (蔬食日)	四	柴魚酥 拌飯	蝦排	紅燒豆腐	綜合 豆薯炒蛋	炒青菜	當歸 素肉湯 (水果)	6	3	2.1	3	水 果 1	892.5
	食材	柴魚酥少 許 白米 120	蝦排 60	筍丁 15 洋蔥 15 彩椒 20 板豆腐 50	雞蛋 40 金針菇 10 木耳 15 豆薯 30	時令 蔬菜 100	當歸少許 素肉 5						
3/21	五	白飯	咖哩雞丁	海結豆干	麻油 杏鮑菇米血	炒青菜	黃瓜 排骨湯	6.1	3.2	2.4	3	862	
	食材	白米 100	洋蔥 35 雞丁 60 馬 K20 紅 K20	海結 30 豆干角 50	米血 30 杏鮑菇 25	時令 蔬菜 100	大黃瓜 30 排骨 15						

1. 學校菜單僅使用國產豬肉

2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品

3. 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

一年級+201~204:康立 三年級+205~213+素食:聯利